B. Martín Sánchez

SIEMBRA LA ALEGRIA

Vivid siempre alegres (1 Tes. 5,16)
La alegría es oración,
la alegría es fuerza,
la alegría es amor.
Madre Teresa

APOSTOLADO MARIANO
Recaredo, 44
41003 SEVILLA
www.apostoladomariano.com

ISBN: 84.7770-643-3
D.L.: Gr. 5.310-2003
Impreso en España
Printed in Spain

PRESENTACION

He escrito ya dos libros en los que hablo de la alegría; uno pequeño titulado: «Para ser feliz» (7.ª edición) y «Por qué no vivir siempre alegres» (4.ª ed.). Ahora con motivo de haberme pedido una gran propagandista de ellos que siga haciendo apostolado de la alegría con mis escritos para sembrarla entre tanta gente que se halla triste o malhumorada, me decido a complacerla.

A este fin, puestas manos a la obra, aquí tienes, querido lector, este folleto que aparece con el título SIEMBRA LA ALEGRIA, Sé apóstol de ella, *y que he reducido a pocas páginas para que pueda ser mejor distribuido y llegar a manos de todos.*

He de advertir que en él digo muy pocas cosas nuevas, pues me he propuesto destacar lo más esencial que ya he dicho en los libros citados y exponerlo con la mayor claridad posible para que todos tengan una idea del valor de la alegría, de la que dice Santo Tomás de Aquino que es un acto o efecto de la caridad, pero que bien podemos considerarla como virtud subli-

me que nos dispone a obrar el bien, haciéndonos más atentos para con Dios, más amables para con el prójimo, más pacientes para con nosotros mismos.

La alegría verdadera, como podremos reconocer, no es un placer o satisfacción que procede de los sentidos, sino que es una satisfacción moral más duradera que el placer..., es contentamiento del alma. «Si hay en el mundo alguna alegría, dice Kempis, ésta pertenece a los corazones puros, a las almas libres».

La alegría cristiana nace de la gracia y de la voluntad del hombre, o sea, es un resultado del esfuerzo o violencia que nos imponemos por cumplir con el prójimo nuestros deberes de caridad y de soportarnos a nosotros mismos.

Aspiremos a vivir siempre alegres y sembrar alegría en torno nuestro para contribuir a la felicidad de los demás. Con este bello ideal cristiano nos daremos cuenta de que nunca somos tan buenos como cuando nuestro corazón está alegre.

Benjamín MARTÍN SÁNCHEZ

Zamora, 31 marzo 1990

EL CODIGO DE LA AMABILIDAD

Sé siempre amable

Para aparecer y ser siempre amable, procura guardar fielmente estas reglas sencillas del llamado «Código de la amabilidad»:

1.ª *Oblígate a sonreír habitualmente,* para que la sonrisa de benevolencia se aclimate en los labios.

2.ª *No respondas jamás con un «no»* a secas a una orden dada, o a una indicación de un superior, o a algún servicio que se nos pida.

3.ª *No molestes a los demás con aquello que tu puedes hacer,* es decir, ahorrar a los demás todo el trabajo que nos sea posible, sin perjuicio de nuestros deberes.

4.º *No te manifiestes contrariado,* ni descontento, ni desabrido...

5.ª *Reprime, en cuanto lo adviertas,* todo gesto que indique impaciencia.

6.ª *No mandes jamás a un inferior, sin añadir* una palabra de cortesía y benevolencia, es decir, toda orden dada debe ir acompañada de alguna palabra bondadosa.

7.ª *No dirijas jamás con aspereza o acritud* una reconvención, aunque sea merecida.

8.ª *Busca cada mañana delante de Dios, el medio de agradar* a tal persona con quien tienes que vivir y a tal otra que no te es simpática.

9.ª *Emplea siempre esas sencillas fórmulas de urbanidad,* que sólo parecen minuciosas a los corazones secos, duros y egoístas. A saber: «Buenos días nos de Dios», a la mañana; «buenas noches», al fin del día; «gracias» a la menor muestra de atención; «tenga la bondad», o «si me hiciera el favor» a todo servicio pedido; el saludo amable, con una sonrisa, al menos, cada vez que nos encontremos con algún conocido; «con los enfermos» ¿cómo se encuentra Vd.? etc.

10.ª *Estudia los gustos de aquellos con quienes vives* y procura satisfacerlos en la medida que te sea posible. No impugnes sus manías, ni pongas relieve en sus extravagancias. Interésate por los que te visitan, por sus cosas, déjalos hablar antes a ellos. Si alguna vez nos equivocamos, reconozcámoslo inmediatamente y con sinceridad...

Como iremos viendo, grande es el valor de una sonrisa. No cuesta nada pero crea mucho. Enriquece a quienes la reciben, sin empobrecer a quienes la dan. Crea felicidad en el hogar y en la oficina, alienta la buena voluntad en

los negocios y es la contraseña de los amigos.

El jefe de personal de una gran tienda de Nueva York aseguraba que prefería emplear a una vendedora sin instrucción, siempre que poseyera una hermosa sonrisa, que a un doctor en filosofía con cara de pocos amigos.

Por eso el viejo proverbio chino dice: «El hombre cuya cara no sonríe, no debe abrir una tienda».

En el libro que he escrito, titulado: *«Cortesía y buenos modales»,* termino diciendo (y con las mismas palabras concluyo ahora):

«Si quieres abrirte camino en tu vida, aprende a saber hablar, a aparecer en sociedad con buenos modales, a sonreír, a no discutir con el cliente, con el cónyuge o con el adversario, no le digas que se equivoca, no le enojes: utiliza un poco de diplomacia, y ten presente este dicho: No hablar nunca de sí a otros y, por el contrario, hablarles siempre de ellos mismos; he aquí todo el arte de agradar. Todo el mundo lo conoce y todos lo olvidan».

Oblígate a sonreír...

Para ser sembradores de la alegría en medio de tantas personas, que buscando la felicidad por todas partes, se hallan tristes porque no la hallan, todos debiéramos tener presente

aquellas palabras del adagio: «A mal tiempo buena cara», o sea, sonreír siempre.

¡Cuánto conseguiríamos para nosotros y para cuantos nos rodean, si nos diéramos cuenta del valor de una palabra amable y virtuosa, de un acto de dulzura y de una sonrisa afectuosa!

Todos podemos contribuir a formar un ambiente sano, alegre y acogedor en el hogar, en la oficina y en cualquier lugar donde estemos, y hacer más felices a aquellos con quienes convivimos.

¿Por qué muchos no pueden debidamente sonreír? Son varias las causas. Primeramente diré que algunos andan tristes porque ponen su felicidad en algo que no les llena y dejan a su corazón vacío. Estos corren tras las riquezas, los placeres de los sentidos, los deleites..., la gula..., los espectáculos, los honores y goces del mundo...

San Gregorio Magno pregunta: «¿Cuál es la alegría del siglo?» Y contesta: «Gozarse en el mal, en la fealdad, en la deformidad; en todo esto se goza el siglo»... Y ¿podrán los que viven encenagados en el vicio ser felices y hallar la verdadera alegría?

La alegría verdadera no es la alegría del siglo, no son los goces del mundo, ni los honores y bienes de la tierra..., otras tantas ilusiones que ciegan y se convierten muchas veces en

irreparables errores... La alegría del mundo termina en llanto y en pesar, pues nunca da paz al descanso; es alegría pasajera y vana.

Un ejemplo tenemos en el novelista francés Anatole France, que vivió mal y cierto día dijo a un amigo suyo: «Si pudieras echar una mirada a mi corazón, te espantarías. Soy un desgraciado, nunca he sabido en que consiste la felicidad». La buscó por el mal camino.

Los goces del mundo, el placer impuro, jamás proporcionarán al alma paz y alegría. La causa de la incredulidad y de la alegría engañosa y falsa nace de corazones corrompidos.

¿Cómo lograr la verdadera alegría?

¿Tu quieres vivir alegre y ser feliz? Voy a darte la receta. Aplícatela. Para vivir alegre no se necesita mucha ciencia ni mucho talento. Tienes que empezar por huir del pecado: he aquí el principio de la felicidad sobre la tierra. «Ten buena conciencia y siempre tendrás alegría» (Kempis). El gran enemigo de la alegría es el pecado. ¿Sabes por qué los santos son alegres? Sencillamente, porque viven en gracia y amistad con Dios.

Si tu conciencia te acusa, si tu corazón está manchado con toda clase de vicios, empieza por limpiarlo para que puedas respirar aires

puros. Decídete a hacer una buena confesión. Jesucristo dio el poder de perdonar pecados a sus sacerdotes: *«A quienes perdoneis los pecados, les quedan perdonados...»* (Jn. 20,22-23).

Dios te espera. El dice con juramento: *«Yo no quiero la muerte del pecador, sino que se convierta de su mal proceder y viva. Convertíos, convertíos de vuestros perversos caminos... Si el impío se convirtiese de sus pecados y practicare la equidad y la justicia, y siguiere los mandamientos de vida, ciertamente vivirá y no morirá. Ninguno de sus pecados que haya cometido será recordado contra él»* (Ez. 33,11 ss).

Si quieres salir del pecado, de tu estado de tristeza, y empezar por recuperar una sana alegría, éste es el camino. No dilates tu confesión.

Eva Lavalière, la actriz tan aplaudida de París, yendo por el camino del pecado, se puso un día a reflexionar sobre sí, y dijo a su amiga Leo: «Tengo oro, plata, autos y cuanto se puede tener en esta vida, y soy la más desgraciada de las mujeres». Mas vuelta a Dios por una sincera confesión de sus culpas, exclamó: «Nunca he sido más feliz que el día que encontré a mi Dios». Y desde aquel día vivió alegre y feliz.

El ejemplo de San Agustín

Nos cuenta él su vida en el libro de LAS CONFESIONES. En los años de su juventud se dejó arrastrar por las pasiones, y reconociendo que iba por mal camino, vivía apenado y triste; los placeres impuros le dejaban vacío su corazón y quería salir de aquel estado y de tanta miseria. El sentia que las pasiones, sus antiguas consejeras le tenían como atado.

Por un lado veía a tantas almas puras y alegres, y le parecía oír una voz que le decía: «¿No podrás tu lo que éstos y éstas? ¿Acaso ellos lo pueden por sí mismos y no en el Señor, su Dios? No estribes en ti...».

Un día dirigiéndose a su amigo Alipio, le dijo: ¿Qué es esto que has oído? Se levantan los ignorantes y conquistan el cielo, y nosotros con nuestra fría ciencia nos revolcamos en la carne y en la sangre».

Retirado luego al jardín, en solitario, exclamaba: «¿Hasta cuándo estaréis irritado conmigo?, olvidad mis antiguas prevaricaciones. ¿Cuánto tiempo diré mañana, mañana? ¿Por qué no ahora? ¿Por qué no en este instante? Entonces le pareció oír una voz que le impulsaba a abrir la Sagrada Escritura, y abriéndola tropezó con este pasaje de San Pablo: *«No en comilonas ni en embriagueces; no en alcobas y*

deshonestidades, sino vestíos de nuestro Señor Jesucristo» (Rom. 13,13-14).

No quiso continuar leyendo, ni fue necesario, como el dijo..., reconoció que Dios y sólo Dios es el centro de la felicidad, y entonces dijo: «Nos hiciste, Señor, para Ti, e inquieto está nuestro corazón mientras no descanse en Ti», y al instante, como él dice «se disiparon las tinieblas de mis dudas».

San Agustín después de su conversión habló de la alegría espiritual como de un gusto anticipado de la alegría del cielo, y le vemos exclamar:

«Lejos de mi, Señor, lejos de mi corazón creerme feliz, por más alegría que experimente fuera de Ti; pero haz que experimente esa alegría que el impío no conoce y que das a los que te sirven. Tu mismo eres esta alegría, y el alegrarnos cerca de Ti, en Ti y por Ti, constituye la vida bienaventurada, esa es la verdadera alegría y no hay otra». «Las alegrías del mundo, las alegrías que proporcionan las pasiones ¿dan acaso paz y descanso? Nunca; sólo nos proporcionan disturbios y remordimientos... El que quiera hallar la alegría en si mismo, añade San Agustín, estará triste; pero el que busque en Dios su alegría, estará siempre alegre».

El mismo San Agustín, cuando se decidió con valentía resistir a las pasiones y abandonar

el pecado mediante la gracia y la misericordia infinita de Dios, y conocedor del valor del estado de gracia y que ésta era la raíz y causa de la más sana alegría, escribió: «Vanidad es la alegría del siglo; hacemos ardientes votos para que llegue, y cuando creemos tenerla, desaparece. Todas estas alegrías mundanas, tan cortas, pasan, vuelan y se desvanecen como el humo. ¡Desgraciados los que las quieren!».

¿Por qué muchas almas buenas no viven alegres?

Es corriente ver a muchos quejarse de lo que les ocurre con ciertas personas con quienes conviven, ya porque las contrarían en todo, ya por su antipatía o por el aire desdeñoso con que son tratadas. Veamos algunos casos y a la vez sus remedios:

1.º

»Yo, dice un súbdito lamentándose, podría vivir siempre alegre, ser más feliz que nadie (si alguien puede serlo); todo me resulta bastante bien; pero... (siempre hay un pero), pero mi superior es tan difícil de contentar, que nada encuentra bien hecho; hoy quiere blanco, mañana, negro; imposible darle gusto. Después de todo esto, ¿qué medio encontrar para ser feliz?

El medio,amigo mío, ya está encontrado. *Ved a Dios en todo.*

Ved al mismo Dios en la persona del superior, Dios que prueba hoy vuestra paciencia porque quiere más tarde coronarla; Dios, que os castiga porque os ama; Dios, que os trata como trataría al mejor de sus amigos, no economizándoos ni humillaciones ni cruces. ¿No es excelente la suerte que os toca? ¿Y no debíais regocijaros en medio de las tribulaciones, como hacían los apóstoles? (Hech. 5,41).

2.º

«No sé, decía una joven cristiana, que se creía muy piadosa, lo que he hecho a esta persona; ella parece que se propone molestarme de todas maneras. Me espía, me sigue por todas partes, se mezcla en mis asuntos contra mi voluntad, y después me denigra y me pone en ridículo. Quisiera alejarme de ella y siempre la encuentro a mi lado; siempre provocándome con sus palabras malévolas, o humillándome con su aire desdeñoso y su sonrisa burlona.

Ella sabe que no me gusta hablar con ella porque me propone cuestiones capciosas, a fin de poner de relieve las menores faltas que se me escapan y hacer reír a costa mía. Es un suplicio vivir con semejante persona; no puedo encontrar la felicidad sobre la tierra mientras me vea precisamente a sufrirla... He aquí un

lenguaje que continuamente estamos oyendo; mas ¡qué lejos está de la piedad cristiana!

Alma de poca fe, ¿quieres conocer el remedio al mal que te aflige? ¿Un remedio eficaz con el cual curarás el corazón de tu *enemigo* y le conservarás en paz? *Hazle todos los días algún bien.*

Has luchado con un carácter obstinado, lucha un poco ahora contra tu propio carácter. ¿has orado para que él se mejorara, y has orado un poco para ser tu misma más paciente, más soportable, más suave, y te has disgustado por no haber tolerado a tu pariente? ¿Me comprendes? Trabaja por cambiarte a ti misma, ya que no has podido cambiarle a él, y todo marchará a maravilla antes de seis meses... y tu seguirás viviendo alegre y de buen humor.

3.º

En ciertos momentos parece que todo está sombrío a nuestro derredor y todos nos ponen mala cara; no recibimos más que represiones, ni oímos más que palabras picantes; nuestros buenos servicios son pagados con acogidas frías y hasta con miradas desdeñosas; todo lo que decimos se contradice y cuanto hacemos se encuentra defectuoso; nuestros más inocentes gestos son mal interpretados. Somos atribulados en todas las formas.

¿Qué hacer en esta situación tan penosa?

¿Desanimarse? ¿Despecharse, indignarse o enfadarse? ¡Oh, nada, nada de eso! Eso sería echar aceite al fuego, ulcerar nuestro propio corazón y el de los otros.

Para este mal demasiado real no hay más que un remedio, es la palabra de Jesucristo: *Aprended de Mi, que soy manso y humilde de corazón.*

Sed mansos, dejad pasar esas injusticias sin queja. Sed humildes, creyendo haber merecido el ser tan duramente tratados, y entonces juzgaréis que se os hace agravio. Jesús realizará en vosotros su promesa: *Encontraréis descanso para vuestras almas.* El nos hará gozar una paz que nos indemnice de la humana paz que tan injustamente nos ha robado.

¡Cerremos los ojos! ¡Oh, qué gran consejo cuando se trata de nuestras relaciones familiares y cotidianas con nuestros parientes y con las personas que nos rodean!

Pasa alguno cerca de vosotros sin daros aquellas señales de amistad que tiene de costumbre; cerremos los ojos; no le demos importancia, al día siguiente ya habrá cambiado y se mostrará más afectuoso que antes.

Se olvidan de nosotros o nos dan la peor parte en una distribución cualquiera: cerremos los ojos; alguien se edificará de nuestra conducta y nos recompensará en otra ocasión; quizá llegan hasta hacerse culpables hacia no-

sotros por las ligeras injusticias o por la manera que tienen de portarse con nosotros hiriendo nuestra delicadeza; cerremos los ojos hasta que Dios lo haya visto todo.

Si esta regla se observara en las familias, no se verían tantos hermanos y hermanas desunidos para siempre por motivos tan frívolos como los que acabamos de enumerar.

4.º

Nunca está usted de mal humor –decían a una mujer, cuyas desgracias eran notorias, «–¿Por ventura no siente usted las injusticias de los hombres ni las durezas de la suerte? Las siento tanto como usted –respondió–, pero no me lastiman. –¿Es que posee un bálsamo especial? –Sí.

–Contra las contrariedades de las personas, tengo *el afecto.*

–Contra las de las cosas, *la oración,* y *sobre cada una de las heridas que sangran,* pronuncio estas palabras: *«Dios lo quiere».*

Si pudiéramos ver siempre la voluntad de Dios en todos los acontecimientos (que los quiere o los permite atendida la malicia de los hombres), la santidad florecería por todas partes y reinaría la alegría en los corazones.

Santa Teresa del Niño Jesús decía: «Amo tanto a Dios, que siempre me hallo contenta

con lo que me envia... Lo que El hace es lo que yo amo...»

Procura complacer a tus prójimos

¿Y qué es necesario para *complacer*? Las cosas más insignificantes, con tal que éstas vayan acompañadas de amabilidad y buenas maneras, que es lo principal, y también tener sonrisa en los labios habitualmente. ¡Oh! ¿Quién puede explicar el poder de esta sonrisa? Aun para nosotros mismos es le guardián de la bondad, de la paciencia, de la mortificación y de todas las virtudes.

En efecto, no hay ningún peligro de que seamos ásperos y severos hacia nuestros semejantes mientras la sonrisa se dibuje en nuestros labios. Para los demás esto es un motivo de alegría, de satisfacción y de animación. Aun sin pronunciar una palabra, comunicamos el bienestar a los que nos rodean, les inspiramos una dulce confianza si los acojemos con una sonrisa.

Adoptemos la misión de excusar a nuestros hermanos; procuremos disculpar sus faltas atribuyéndolas a la ligereza, inexperiencia, y no a la pasión; imploremos el perdón de los culpables y podremos obtener con nuestros ruegos que se suavice el castigo... Tengamos

presente la regla de oro del Evangelio: *«Hagamos a otro lo que nosotros quisiéramos que nos hicieran en semejante caso»...*

Para hacer bien a un alma y contribuir a que sea feliz, hemos de concederle los pequeños gustos legítimos que pueda desear, soportar sus deseos sin manifestar impaciencia... «Es preciso ser paciente consigo mismos, paciente con los otros, paciente en los males graves, paciente en un dolor de cabeza, paciente en un dolor de muelas, paciente por la pérdida de dinero» (Mons. Segur).

También es excelente medio para conservar la paz y proporcionarla a los demás *echarlo todo a buena parte:* las palabras que se nos dirigen, el modo de portarse con nosotros, la poca consideración hacia nuestras personas, etc. Desgraciadamente, por nuestra mala tendencia natural, nos inclinamos a juzgar mal de los dichos y gestos de nuestro prójimo.

¡Qué fácilmente creemos que nos faltan nuestros prójimos, que no nos estiman, *que no nos quieren*! Basta ver un aire poco más sombrío que de costumbre en el rostro de alguno, para persuadirnos de su indiferencia o de su frialdad. O bien uno ha dicho a la ligera una palabra que nos ha disgustado, o acaso un imprudente nos recuerda otro dicho en contra nuestra y en lo cual no debiéramos haber vuelto a pensar; de todas éstas naderías se hacen

montañas, y he aquí la buena amistad turbada y quizá perdida por mucho tiempo. Tengamos, por tanto, la vista de nuestra alma más sencilla y nos ahorraremos muchas miserias y muchas faltas.

Si quieres triunfar siempre en la vida, abrirte paso entre la sociedad y adquirir amigos..., sé de carácter amable y bueno. Sonríe a todos... El secreto para estar a bien con todos es amoldar nuestro carácter al de los demás. El buen carácter es necesario a todos, máxime para ejercer el apostolado del bien.

¿Cómo lograr estar siempre alegres?

San Pablo nos dice: *«Estad alegres»* (2 Cor. 13,11). *Vivid siempre alegres* (1 Tes. 5,16). *Alegraos siempre en el Señor. Os lo repito: alegraos»* (Fil. 4,4).

Hermosa doctrina es ésta. ¿Quién no anhela vivir siempre alegre? Pero dirá sin duda, alguno: ¿No es éste un precepto imposible de cumplir? ¿Cómo podré vivir yo siempre alegre, según recomienda el apóstol, ante tantas desgracias, muertes, contratiempos familiares..., que me sobrevienen a cada paso?

La única y verdadera alegría, dice San Agustín, es la que se halla en el Creador, no la que está en la criatura; cuando la poseemos,

nadie puede arrebatárnosla; al lado suyo toda alegría es tristeza...». Regocijaos no en el siglo, sino en el Señor.

«La alegría en Dios es la que no puede arrebatársenos; todas las demás alegrías son variables y pasajeras; pero el que se alegra en Dios, se adhiere al mismo principio de todo deleite puro, al manantial de la verdadera alegría. Las demás alegrías no nos alegran de tal manera que puedan ahuyentar la tristeza y el enojo; al contrario, son causa y origen de pesares. Pero la alegría en Dios es estable, inmutable, y tan grande, que llena el corazón» (S. J. Crisóstomo).

La verdadera alegría la hallaremos en una vida santa. ¿Queréis, dice San Bernardo no estar nunca tristes? Vivid santamente. Una vida pura siempre goza de alegría, mientras la conciencia del culpable está siempre sumergida en el pesar».

La alegría se halla en una buena conciencia. «¿Qué más rico, qué más dulce para el corazón, que más tranquilo y seguro en la tierra que una recta conciencia? No teme la pérdida de los bienes, ni las reprimendas, ni los sufrimientos; lejos de asustarle la muerte, la calma de regocijo».

El alma humilde, el alma santa ve todos los acontecimientos como venidos de la mano del

Señor, y su oración favorita es ésta: *Señor, hágase tu voluntad*».

La verdadera alegría también se halla en la humildad. La Virgen Santísima, siempre humilde, recatada siempre, entonó el *«Magníficat»*, cántico de su alegría, porque reconoce y agradece las finezas del Señor, que ha fijado su mirada en ella, que la ha levantado y hecho en ella grandes maravillas. La gratitud le inspira el cántico, y el cántico de la alegría empieza con glorificar al Señor. El corazón de la Virgen está lleno de Dios, y ésta es la razón del cantar humilde. Alegría santa, alegría en el Señor. *«Mi alma alaba al Señor, y salta de gozo mi espíritu en Dios mi Salvador»* (Lc. 1,46-47).

La raíz de la alegría espiritual es la gracia divina. «Un mal cristiano entró por casualidad en una iglesia, y fuertemente impresionado por el sermón que oyó, pidió enseguida un sacerdote para confesarse. Alejado de Dios desde hacía más de veinte años, había buscado inútilmente la felicidad en las criaturas, y había llegado a persuadirse de que el hombre, aquí en la tierra, está perseguido por un mal genio, cuya ocupación es hacer sufrir.

Cuando terminó, se sintió de tal manera aliviado y con el corazón tan a gusto que le parecía que no era el mismo. ¡Ah –exclamaba al salir de la iglesia–, nunca hubiera creído que era tan fácil ser feliz».

Para ser felices, huyamos del pecado, huyamos de la tristeza mala, que *«es para el corazón lo que la polilla para el vestido y el gusano para la madera»* (Prov. 25,20). La verdadera alegría no te vendrá de fuera, o sea, de cines, bailes u otras diversiones profanas, sino que te saldrá de dentro, de tu alma, si vives en gracia. Estemos prevenidos contra las horas de la desolación. «Alegrar la vida es quererla, y quererla es una manera de adorar a Dios». «La alegría es un deber, es una virtud, es un apostolado...»

La verdadera alegría no está reñida con la piedad ni con la mortificación. «Un santo triste es un triste santo», decía San F. de Sales, y San Felipe Neri: «Tristeza y melancolía fuera de la casa mía».

¿Podemos sonreír en el sufrimiento?

Por movimiento espontáneo de la naturaleza rehusamos el dolor, nadie lo quiere, antes bien, todos anhelamos el bienestar, la salud, la comodidad..., mas considerando que el origen del dolor parte del pecado de nuestros primeros padres, o sea, el llamado pecado original y de nuestros pecados personales, y que Jesucristo vino del cielo a la tierra para salvarnos con sus sufrimientos, o sea, con su pasión y muerte

y a invitarnos a que le sigamos por el camino de la cruz (Lc. 14,17), no cabe duda que podemos sonreír en medio de los sufrimientos y soportarlos con alegría:

1.º Por el ejemplo de Jesucristo, que sufrió mucho, y nos revela en su Evangelio que *tenía que padecer mucho para entrar en su gloria* (Hech. 14,21).

2.º Porque la recompensa del sufrimiento es muy grande, pues, *«si padecemos juntamente con Cristo, con El seremos glorificados eternamente»* (Rom. 8,17). Y El llamó bienaventurados a los que sufren y dice: *«Alegraos y regocijaos porque grande será en el cielo vuestra recompensa»* (Mt. 5,12).

3.º Porque debemos alegrarnos en la medida en que participamos en los padecimientos de Cristo, para que en la revelación de su gloria exultemos de gozo (1 Ped. 4,13).

4.º Porque San Pablo nos enseña el gran valor de la alegría en el sufrimiento. El decía: *«Estoy lleno de consuelo y reboso de gozo en todas nuestras tribulaciones»* (2 Cor. 7,4), y también llegó a decir que por amor a Cristo sentía satisfacciones en sus enfermedades, ultrajes y persecuciones (2 Cor. 12,10), y *«por la momentánea y ligera tribulación nos prepara un peso de gloria incalculable»* (2 Cor. 4,17). Y a los Colosenses les dice: *«Me alegro en mis sufrimientos por vosotros y completo en mi*

carne lo que falta a los sufrimientos de Cristo por su cuerpo, que es la Iglesia» (1,24).

La pasión de Jesucristo fue por si misma completa y suficiente; pero, no obstante, ha faltado y falta algo a aquella pasión por nuestra parte, es decir Jesucristo debe sufrir, no sólo en sí mismo, sino también en sus miembros, que formamos parte del cuerpo entero de la Iglesia.

En efecto; los fieles que sufren, llegan a ser partícipes de la pasión de Jesucristo y de sus méritos, y semejantes a Jesucristo moribundo y crucificado. Jesucristo y su Iglesia tienen el mismo cuerpo, y por tanto la pasión de la Iglesia es una con la de Jesucristo. Jesucristo sufrió y justo es que sufran sus miembros, y con ellos se viene a identificar El, y por eso no dijo Jesucristo a Saulo que perseguía a la Iglesia: ¿Por qué persigues a la Iglesia? sino que dijo: *¿Por qué me persigues?* (Hech. 26,14).

San Juan Crisóstomo dice: «Jesucristo se alegraba en medio de sus padecimientos. Llamaba al día de su crucifixión el dia suyo. Así deben obrar los cristianos. Los sufrimientos son una pena para el cuerpo; pero espiritualmente considerados son alegrías. La naturaleza de las pruebas no pueden por sí dar la alegría; pero sufriendo por Jesucristo y sostenidos por el Espíritu Santo, obtendremos el regocijo y el descanso, sobre todo en la eternidad...»

«Es tan grande la gloria que me espera, decía San Francisco de Asís, que todas las penas me sirven de regocijo. Sólo en la cruz está la perfecta alegría».

El que sufre con tristeza y sin resignación, sufre más, y sufre sin mérito. El que sufre con alegría, sufre menos, y sufre adquiriendo grandes méritos. Nuestro Señor Jesucristo, que conocía el precio de las aflicciones, dijo: *¡Bienaventurados los que sufren!, ¡dichosos los que lloran!* (Mt. 5,4-10). Si es una felicidad sufrir, hemos de sufrir con alegría, y la alegría en los padecimientos nos dará la dicha (C. a Lápide).

El ejemplo de los santos

Al ver que Cristo inocente sufre, se comprende que los santos se abracen a la cruz y tengan expresiones como éstas:

– San Pablo: *«Lejos de mi gloriarme en otra cosa que no sea la cruz de Jesucristo».*

– Santa Teresa de Jesús: «Padecer o morir».

– Santa Teresa del Niño Jesús: «Amar, sufrir y siempre sonreír»

– Santa María Magdalena de Pazis: «Padecer, no morir»

– San Juan de la Cruz: «Padecer y ser despreciado por ti»

– Juan XXIII, cuando estaba para morir dijo:

«Sufro mucho, mucho, pero sufro con amor». He aquí como debemos sufrir. En esto está el mérito del sufrimiento. No se debe sufrir con «la rebeldía en el corazón», como sufren los que no creen ni esperan en el cielo...

Lo esencial es saber sufrir, y no perder el mérito y la recompensa del sufrimiento que es muy grande, pues, como dice el apóstol: *«Los sufrimientos del tiempo presente no son nada en comparación con la gloria que ha de manifestarse en nosotros»* (Rom. 8,18).

¡No todos comprenden el valor del sufrimiento! El sufrimiento es la medida del amor, y así lo dijo Santa Teresa de Jesús: «Tengo para mi que el poder llevar gran cruz o pequeña es la medida del amor; quien más amare verá que puede sufrir más por el amado».

El sufrimiento debe ser aceptado con resignación a imitación de Cristo. El sufrimiento nos hace reflexionar y nos enseña muchas cosas, y por él debemos ser salvadores y apóstoles a semejanza de Jesucristo.

– Pablo VI dijo: «Para no perder el mérito del sufrimiento, debemos hacer intención de sufrir por Cristo y unir nuestros dolores a los suyos para ser portadores de méritos redentores».

– Juan Pablo II dirigiéndose a los enfermos, dijo: «Queridos hermanos y hermanas que sufrís, que os sentís en desventaja física, ayudad

con la oración y el sacrificio de vuestros sufrimientos, de vuestra suerte dura, a los que están enfermos del alma. A veces ni lo saben, no se dan cuenta de lo enferma que está su alma inmortal. Han adormecido su conciencia y endurecido su corazón. ¡Ayudadlos a despertarse! ¡Ayudadlos a que les llegue la voz de Dios viviente... y que les habla con el sacrificio de la cruz de Cristo!

El ejemplo de una niña. En 1935, moría Bertina Baumann, una niña de 13 años escasos. Su madre, a su lado, exclamaba a veces: «¡pobre niña!». Y la pequeña protestaba: «No es verdad mamá. Soy rica estando así porque puedo ofrecer mucho más a Dios. Puedo estar más tiempo pensando en El».

Aprendió a unir sus sufrimientos a los de Cristo. Misión sublime: por los misioneros, por los infieles... «Más almas se convierten a Dios por el dolor que con los más brillantes sermones»... (Pueden verse mis libros: *Catecismo sobre el dolor» y «El problema del dolor»).*

Cultivemos la alegría sana

La alegría es recomendable desde el punto de vista de la salud, pues según el Sabio: *«La alegría alarga la vida de los hombres»* (Eclo. 30,23).

Se ha dicho que «la dicha consiste en darla». Por lo mismo, la mejor manera de vivir nosotros alegres está en comunicar alegría a los demás. Así como «los que hacen limosna se enriquecen», según la expresión de los Santos Padres de la Iglesia, del mismo modo sucede con la alegría: darla a los demás es la manera más segura de tenerla cada día mayor.

La alegría nos es necesaria para el apostolado. Cuando damos impresión de que estamos contentos y de que queremos favorecer a todos cuantos nos rodean, hacemos amable la virtud. ¡Cuánto vale una sonrisa, no como mero ademán humano, sino por motivos sobrenaturales!

¡Vivid siempre alegres!

Esta es la estupenda receta que nos da San Pablo para ser felices, lo cual significa que también hemos de repartir felicidad a nuestro alrededor de mil maneras; haciendo bien a los que nos rodean, dirigiendo palabras de aliento o consuelo al que las necesita, acogiendo amablemente al que nos importuna, obedeciendo sin disgusto, procurando, en fin, agradar, alegrar, ayudar y dar, darnos siempre sobre todo, gota a gota cada día con una alegría generosa que haga más llevadera esta vida a cuantos viven cerca de nosotros, haciendo que todos se contagien con la sana alegría que nace de Dios.

«Si la alegría es consecuencia del amor y el

amor es caridad, los cristianos estamos obligados a ayudar a tantos como carecen de lo necesario en lo material y espiritual y que viven al margen de esta alegría a la que también tienen derecho como hijos de Dios» (I.M.P.).

La Escritura Santa nos invita a que vivamos alegres: *«Alegraos en el Señor y regocijaos, oh justos, y gloriaos todos los rectos de corazón (Sal. 32,11). Cantad alegres al Señor los de toda la tierra, servid al Señor con alegría. Entrad delante de El con alborozo* (Sal. 100,7). *¡Vivid siempre alegres!...*

23 consejos para influir en los demás

He aquí 23 consejos sacados del libro *Cómo ganar amigos,* de Dale Carnigie, los que interesa observar para ser uno más feliz y hacer felices a los demás.

1. Interésate auténticamente por las demás personas.
2. Sonríe.
3. Recuerda el nombre de las personas.
4. Sé un buen oyente. Alienta a los demás a hablar de sí mismos.
5. Habla siempre de lo que interesa al prójimo.
6. Haz que la otra persona se sienta importante.

7. El único medio de salir ganando de una discusión es evitarla.

8. Demuestra respeto por las opiniones ajenas siempre que puedas. No acostumbres decir al prójimo que se equivoca.

9. Si te equivocas, admítelo rápidamente y con entusiasmo.

10. Comienza siempre en forma amistosa.

11. Consigue que la otra persona diga «sí» en seguida.

12. Deja que tu interlocutor sea el que hable más.

13. Haz que la otra persona crea que la idea es de ella.

14. Trata honradamente de ver las cosas desde el punto de vista del prójimo.

15. Muestra simpatía por las ideas y deseos de los demás.

16. Apela siempre a los motivos más nobles.

17. Dramatiza tus ideas.

18. Comienza con elogios y una honrada apreciación de las cualidades del prójimo.

19. Haz preguntas en lugar de dar órdenes directas.

20. Elogia hasta el menor progreso y elogia todos los progresos que se puedan elogiar.

21. Alienta, forma ambiente de confianza, de superación. Procura que parezca fácil de hacer lo que quieres que el prójimo haga.

22. Procura que los demás se sientan felices al hacer lo que tú sugieres.
23. Poneos en el punto de vista del prójimo.

* * *

A estos consejos añadiré los siguientes de las obras de Mons. Escrivá de Balaguer, tomados de «Camino» y «Surco», que pueden sernos útiles a todos. Meditémoslos:

– No reprendas cuando sientas la indignación por la falta cometida. Espera al día siguiente, o más tiempo aún. Y después, tranquila y purificada la intención, no dejes de reprender. Vas a conseguir más con una palabra afectuosa que con tres horas de pelea. Modera tu genio (C. 10).

* * *

– Eso mismo que has dicho, dilo en otro tono, sin ira, y ganará fuerza tu raciocinio, y sobre todo, no ofenderás a Dios (C. 9).

* * *

– Serenidad. ¿por qué has de enfadarte si enfadándote ofendes a Dios, molestas al prójimo,

pasas tu un mal rato... y te has de desenfadar al fin (8).

* * *

– Mientras sigas persuadido de que los demás han de vivir siempre pendientes de ti, mientras no te decidas a servir –a ocultarte y desaparecer– el trato con tus hermanos, con tus colegas, con tus amigos, será fuente continua de disgustos, de malhumor..., de soberbia (S. 712).

* * *

– Evita con delicadeza todo lo que pueda herir a los demás (S. 807).

* * *

– Detesta la jactancia. Repudia la vanidad. Combate el orgullo, cada día, en todo instante (S. 713).

INDICE

Presentación 3
El código de la amabilidad 5
Sé siempre amable 5
Oblígate a sonreír 7
Cómo lograr la verdadera alegría 9
El ejemplo de San Agustín 11
¿Por qué muchas almas buenas no viven alegres? 13
Procura complacer a tus prójimos 18
¿Cómo lograr estar siempre alegres? 20
¿Podemos sonreír en el sufrimiento? 23
El ejemplo de los santos 26
Cultivemos la alegría sana 28
23 consejos para influir en los demás 30

OTROS LIBROS DEL AUTOR

La Biblia Explicada (Para mejor entenderla) ......
La Biblia Ilustrada Compendiada ....
La Biblia más Bella ....
La Biblia a tu alcance ....
Curso Bíblico Práctico ....
Catecismo de la Biblia ....
Historia Sagrada o de la Salvación ....
Nuevo Testamento Explicado, con 4 índices: general, alfabético, teológico y errores de las sectas. (Es completo, con versión del original) ....
Tesoro Bíblico, Teológico ....
Evangelios y Hechos Ilustrados ....
Jesús de Nazaret ....
Dios te Habla (libro bíblico) ....
El Catecismo Ilustrado ....
El Catecismo más Bello (Primera Comunión) .....
El Catecismo Conciliar, en 10 tomitos ....
Tesoro del Catequista: Astete explicado ....
El Matrimonio (Preparación y cómo vivirlo) ......
Bautismo y Confirmación ....
Catequesis Bíblicas ....
¿Existe Dios? ....
¿Existe el Infierno? ....
¿Existe el Cielo? ....
¿Quién es Jesucristo? ....
¿Quién es el Espíritu Santo? ....
¿Por qué no te confiesas? ....
¿Por qué no vivir siempre alegres? ....
¿Seré sacerdote? ....

El Dios Desconocido ....
El Camino de la Juventud ....
El Niño y su educación ....
El Mundo y sus peligros ....
El Sagrado Corazón de Jesús ....
Diccionario de Espiritualidad ....
Historia de la Iglesia ....
Vida de San José ....
Pedro, Primer Papa ....
Flor de un Convento ....
Florilegio de Mártires ....
Somos Peregrinos. Estamos aquí de paso ....
Vamos de Camino ....
Tu Camino (Vocacional) ....
Misionmes Populares ....
De Pecadores a Santos ....
Pecador, Dios te espera ....
Joven, Levántate ....
Tu Conversión; no la difieras ....
Siembra el bien ....
Lágriamas de oro, o el problema del dolor ....
No pierdas la juventud ....
Siguiendo la Misa ....
Visitas al Santísimo (para cada día del mes) ......
Hablemos con Dios (visitas al Santísimp) ....
Dios vive entre nosotros (Eucarísticvo) ....
Las Almas Santas ....
Errores modernos (comunismo, socialismo marxista) ....
Marxismo o Cristianismo ....
Doctrina Protestante y Católica ....

Para ser Santo ....
Para ser Sabio ....
Para ser Feliz ....
Para ser Apóstol ....
Para ser Católico Practico ....
La Buena Noticia ....
La Caridad Cristiana ....
La Bondad de Dios ....
La Santa Misa explicada ....
La Virgen María a la luz de la Biblia ....
La Penitencia, qué valor tiene ....
La Formación del Corazón ....
La Formación del Carácter ....
La Reforma de una Parroquia ....
La Matanza de los Inocentes (aborto y divorcio) ...
La Senda Desconocida (La virginidad) ....
La Cruz y las cruces de la vida ....
La Religión Verdadera y las diversas sectas ......
La Edad de la Juventud ....
Los Diez Mandamientos ¿Qué valor tienen hoy? ...
Los Grandes Interrogantes de la Religión ....
Los Santos Padres y Doctores de la Iglesia ....
Los Testigos de Jehová ....
Los Males del Mundo ....
Los Ultimos Tiempos ....
El más Allá ....
El Diablo anda suelto ....
El Valor de la Oración ....
El Valor de la fe cristiana ....
El Padrenuestro, la mejor Oración ....
El Pueblo pide Sacerdotes Santos ....

Salmos y cánticos comentados conforme el Breviario ....

La esperanza en la otra vida ....

La Eucaristía. ¿Para qué oír la Misa? ....

La educación sexual. ¿Qué decir de la masturbación? ....

Sepamos perdonar ....

Vive en gracia ....

Valor de la limosna ....

¿Por qué leer la Biblia y cómo leerla? ....

¿Qué es el Evangelio? El libro más importante de todos ....

Las virtudes cristianas ....

Lo que debes saber para ser sabio ....

¿Qué sabemos de Dios? Respuestas de los sabios ...

Pensamientos saludables para meditar en todo momento... ....

¿Qué es un comunista? ¿Es un hijo de Dios? ......

Cortesía y buenos modales... Reglas de Urbanidad .